



اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee

# دليل إرشادي للطبق الصحي السعودي

النسخة الثانية  
2023 م - 1445 هـ





# محتويات الدليل

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| 3  | ..... مصطلحات الدليل                                    |
| 5  | ..... مقدمة                                             |
| 6  | ..... أهداف الدليل                                      |
| 6  | ..... الفئات المستهدفة                                  |
| 7  | ..... الطبق الصحي السعودي                               |
| 8  | ..... المجموعات الغذائية والحصص الموصى بها لليوم الواحد |
| 9  | ..... أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات                    |
| 10 | ..... ثانياً: مجموعة الخضروات والفواكه                  |
| 11 | ..... ثالثاً: مجموعة اللحوم وبدائلها                    |
| 12 | ..... رابعاً: مجموعة الألبان وبدائلها                   |
| 13 | ..... خامساً: مجموعة الدهون والزيوت                     |
| 14 | ..... السوائل                                           |
| 14 | ..... السكر المضاف                                      |
| 15 | ..... الملح المضاف                                      |
| 17 | ..... مثال لتخطيط وجبات يوم واحد                        |
| 22 | ..... الأغذية المعلبة والمعلبة                          |
| 22 | ..... التسوق الصحي                                      |
| 23 | ..... البطاقة الغذائية                                  |
| 28 | ..... الملاحق                                           |
| 36 | ..... بدائل الأغذية للمجموعات الغذائية                  |
| 37 | ..... نموذج شخصي لمتابعة الحمية الغذائية خلال اليوم     |
| 40 | ..... المراجع                                           |

# المصطلحات

مكونات الغذاء من البروتينات الكربوهيدرات،  
الدهون، الفيتامينات، المعادن، والماء.

## العناصر الغذائية

مقدار الطاقة التي يمدنا بها الغذاء للقيام  
بوظائف الجسم الحيوية.

## السرعات الحرارية

مجموعات متنوعة من الأطعمة المتشابهة في  
التركيب الغذائي، تلعب دورًا مهمًا في النمط  
الغذائي الصحي، وتتضمن: (مجموعة الحبوب  
والنشويات، مجموعة الخضروات والفواكه،  
مجموعة الألبان وبدائلها، مجموعة اللحوم  
وبدائلها، مجموعة الدهون والزيوت).

## المجموعات الغذائية

مقدار الطعام والشراب الذي يتم تقديمه عادةً  
وهي كمية محددة ومحسوبة مسبقًا، ويتم تحديد  
حجم الحصة بـ (الكوب / الغرام / الملييلتر / الملعقة /  
القطعة) حسب نوع الغذاء وطبيعته.

## الحصة الغذائية

بطاقة توضع على عبوة المنتج الغذائي تحتوي  
على البيانات التغذوية (الحقائق التغذوية)  
للمنتج والتي تدل على مقدار العناصر الغذائية  
وبعض المعلومات التغذوية الأخرى، بالإضافة  
إلى بيانات المنتج.

## البطاقة الغذائية

لحوم جميع الثدييات من الحيوانات، مثل: لحم  
البقر، العجل، الخراف، والماعز.

## اللحوم الحمراء

الحبوب التي لم تمر بعملية إزالة القشرة أو أجزاء من البذور مما يجعلها غنية بالألياف والأملاح المعدنية. ومن أمثلتها: الشوفان، دقيق البر، النخالة، والأرز البني.

### الحبوب الكاملة

أجزاء من الأغذية النباتية غير قابلة للهضم عند الإنسان، والتي تساعد في زيادة الشعور بالشبع وتدعم صحة وسلامة الجهاز الهضمي.

### الألياف الغذائية

لحوم تم تصنيعها عن طريق التملح أو المعالجة أو التدخين، وغالبًا ما تكون ذات محتوى عالي من الملح، مثل: النقانق والمرتبلا.

### اللحوم المصنعة

الأسماك الغنية بالدهون الغير مشبعة مثل: السالمون، التونة.

### الأسماك الدهنية

الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة النباتية مثل: المكسرات، زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الذرة. كما توجد في بعض أنواع الأسماك.

### الدهون غير المشبعة

الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة الحيوانية، مثل: اللحوم الحمراء، الألبان، الزبدة وبعض المصادر النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند.

### الدهون المشبعة

الدهون التي يتم إنتاجها عن طريق تحويل الزيت السائل إلى دهن صلب بواسطة عملية تسمى الهدرجة ومن أمثلتها: السمن النباتي.

### الدهون المتحولة

# مقدمة

تماشياً مع رؤية المملكة 2030 لتعزيز الصحة العامة من خلال بناء مجتمع ينعم أفرادُه بأسلوب حياة متوازن وصحي عن طريق تهيئة البيئة اللازمة للمساهمة في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة وتقليل نسبة انتشار الأمراض المزمنة غير السارية مثل: (ارتفاع ضغط الدم، السكري). وفي ظل التغير الملحوظ في النمط الاستهلاكي الغذائي للمجتمع في المملكة خلال الأعوام الماضية والذي تزامن معه ارتفاع في نسبة انتشار الأمراض المزمنة غير السارية. وانطلاقاً من دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تُعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. عليه، قامت اللجنة بإعداد نسخة محدثة من دليل الطبق الصحي السعودي، حيث سيتم العمل على تحديث الدليل بشكل دوري كل خمس سنوات ليتواءم مع النمط الاستهلاكي الغذائي للمجتمع في المملكة.

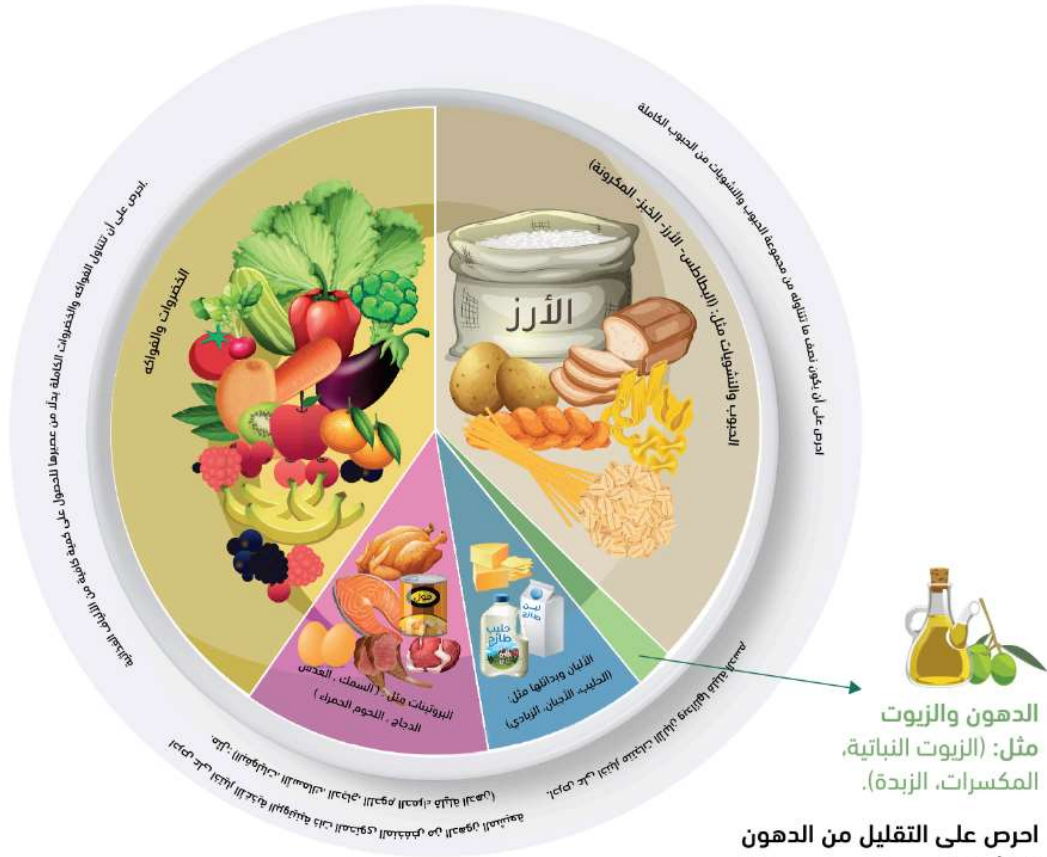
## أهداف الدليل الإرشادي:

- تقديم التوصيات حول الاحتياج من المجموعات الغذائية مما يساهم في التخطيط للوجبات بطريقة متوازنة وصحية.
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول النظام الغذائي المتوازن والسليم.
- رفع الوعي لدى العامة، المختصين، وصناع القرار بأهمية التوازن الغذائي والتغذية السليمة لأفراد المجتمع.

## الفئات المستهدفة:

- أفراد المجتمع من البالغين الأصحاء.
- مقدمي التثقيف التغذوي والممارسين الصحيين.
- صناع القرار.

## الطبق الصحي السعودي



يمثل تقسيم المجموعات في الطبق الصحي السعودي الحجم والكمية التي يُنصح بتناولها من كل مجموعة غذائية داخل الطبق. وقد صُمم هذا الطبق بناءً على الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للنظام الغذائي 2000 سعرة حرارية.

# المجموعات الغذائية والحصص الموصى بها لليوم الواحد



**الدهون  
والزيوت**

تتواجد في مصادر نباتية مثل: (المكسرات، الأفوكادو، والزيوت النباتية) ومصادر حيوانية مثل: (الزبدة، والشحم).

**بشكل عام يجب** استخدام الزيوت والدهون بتوازن أثناء طهي الوجبات واختيار الصحي منها.



**الألبان  
وبدائلها**

تتضمن: اللبن، الحليب، الزبادي، والأجبان.

حصتين



**البروتينات**

تتضمن: الأسماك، الدجاج، البيض، اللحوم الحمراء، والبقوليات مثل: (العدس، الفول، والحمص).

3 حصص



**الخضروات  
والفواكه**

تتضمن: الخضروات غير النشوية مثل: (الورقيات الخضراء، والجزر) والفواكه بجميع أشكالها: الطازجة، المجمدة، المعلبة، المجففة، والعصائر.

5 حصص



**الحبوب  
والنشويات**

تتضمن: الأرز، الخبز، دقيق القمح، المكرونة، الجريش، البرغل، الشوفان، العسل، والخضار النشوية مثل: (البطاطس، واليقطين).

10 حصص



المجموعة الغذائية

أمثليها

عدد الحصص الموصى بها يوميًا



## أولاً: مجموعة الحبوب والنشويات

### تتضمن مجموعة الحبوب والنشويات التالي:

- منتجات الحبوب الكاملة وهي منتجات غذائية يتم الاحتفاظ بكامل أجزاء البذرة عند إنتاجها مما يجعلها غنية بالمعادن والألياف ومن أمثلتها: (الشوفان، خبز النخالة، الأرز البني، الجريش، والبرغل).
- منتجات الحبوب المكررة وهي منتجات غذائية تم إزالة أجزاء من البذور ومن أمثلتها: (الدقيق الأبيض، الخبز الأبيض، والأرز الأبيض).
- الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، القرع، البازلاء الخضراء، والذرة) والمنتجات المصنعة منها مثل: (دقيق الذرة، وخبز البطاطس).

### احرص على التالي:

- أن يكون نصف عدد الحصص الموصى بها من هذه المجموعة من منتجات الحبوب الكاملة.
- تجنب قلي الأغذية النشوية كالبطاطس قدر الإمكان واستخدام أساليب بديلة لتحضير الطعام مثل: (القلية الهوائية، والشوي بالفرن).
- استبدال نصف كمية الدقيق الأبيض بدقيق القمح الكامل عند العجن، لزيادة محتوى الألياف والمعادن للمخبوزات.
- استبدال رقائق الفطور عالية المحتوى من السكر المضاف بالشوفان أو رقائق حبوب الإفطار المصنوعة من القمح الكامل.
- التقليل من استهلاك المعجنات والمخبوزات ذات المحتوى العالي من الدهون والسكر مثل: (الفطائر، الدونات، والكرواسونات) واستبدالها بالمخبوزات المحضرة في المنزل ويمكن إضافة القرصة أو الفانيليا للوصفة بهدف تعزيز حلاوة الطعم.

### أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة الحبوب والنشويات



- تحتوي البقوليات مثل: (العدس، الفول) على حصة من النشويات وحصة من البروتين.
- كمية السعرات الحرارية في العسل مقاربة لما في السكر لذا يجب الحرص على استهلاكه بكميات معتدلة.





## ثانيًا: مجموعة الخضروات والفواكه

تعد الخضار والفواكه مصادر غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية التي تدعم صحة وسلامة أجهزة الجسم. ويفضل أن تكون حصص الخضروات أكثر مقارنة ب حصص الفواكه على سبيل المثال يمكن استهلاك 3 حصص من الخضار و حصتين من الفواكه لتغطية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية من مجموعة الخضروات والفواكه.

### يفضل التقليل من:

- استهلاك عصائر الخضروات والفواكه بدلًا من تناولها بصورتها الكاملة وذلك لقلّة محتواها من الألياف الغذائية.
- إضافة الصلصات الغنية بالدهون أو الملح أو السكر إلى الخضروات والفواكه مثل: (إضافة الصلصة الجاهزة إلى السلطة، أو إضافة صلصة الشوكولاتة إلى الفواكه).
- الإفراط في استهلاك الفواكه المجففة أو المعلبة المضاف إليها السكر.
- الإفراط في طهي الخضروات والفواكه، حيث أنها تفقد بعض أنواع الفيتامينات عند التعرض للحرارة.

### احرص على:

- استهلاك أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه، وعدم الاكتفاء بصنف معين.
- استهلاك الخضار والفواكه الغنية بالماء مثل: (الخس، والبطيخ) للمساهمة في تجنب الجفاف وتغطية احتياجاتك اليومي من السوائل.
- استهلاك الخضار والفواكه الغنية بالألياف مثل: (الملوخية، والتين) للمحافظة على صحة الجهاز الهضمي.
- إضافة الخضار والفواكه إلى الوصفات لزيادة استهلاك الألياف الغذائية، على سبيل المثال أضف قطع من الجزر إلى صلصة المعكرونة.

### أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة الفواكه والخضروات



كوب خضروات طازجة



½ كوب خضروات مطهية



3 حبات تمر



½ كوب عصير برتقال



تفاحة متوسطة الحجم

- الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، القرع، البازلاء الخضراء، والذرة) لا تعد من مجموعة الخضروات والفواكه، بل تدخل ضمن مجموعة الحبوب والنشويات.



تذكر



## ثالثًا: مجموعة اللحوم وبدائلها

### تتضمن مجموعة اللحوم وبدائلها التالي:

- البروتينات الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، البيض، الدجاج، والأسماك).
  - البروتينات النباتية مثل: (الفاصوليا، والعدس) حيث تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من الألياف.
- يفضل الحرص على التنوع بين مصادر البروتينات على سبيل المثال يمكن استهلاك حصة من البيض وحصتين من البقوليات، وحصتين من الأسماك لتغطية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية من مجموعة اللحوم وبدائلها.

### يفضل التقليل من:

- استهلاك اللحوم المصنعة وهي لحوم تم تصنيعها عن طريق التمليح أو المعالجة أو التدخين، وغالبًا ما تكون ذات محتوى عالي من الملح، مثل: (النقانق، والمرتديلا).
- الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء مثل: (لحم الغنم، ولحم البقر).
- الإفراط في إضافة الطحينة، الزيوت إلى أطباق الفول أو العدس.

### أحرص على:

- إزالة الشحم (الدهن) من اللحوم الحمراء مثل: (لحم الغنم، ولحم البقر)، وإزالة جلد الدجاج قبل طبخهم.
- شوي اللحوم بدلًا من تحميرها بالزيت.
- استهلاك الأسماك الدهنية مثل: (سمك السلمون، التونا، والساردين) وذلك لارتفاع محتواها من أوميغا 3 المرتبط بصحة وسلامة القلب.

### أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة اللحوم وبدائلها



30 جرام من الدجاج



30 جرام من اللحم



30 جرام من السمك



1/3 كوب فول



بيضة كاملة

- تحتوي البقوليات مثل: (العدس، والفول) على حصة من النشويات وحصّة من البروتين



تذكر



## رابعًا: مجموعة الألبان وبدائلها

تعد الألبان وبدائلها مصادر غنية بالبروتينات والمعادن اللازمة لصحة وسلامة العظام وتشتمل على الأصناف الغذائية مثل: (الحليب، اللبن، الزبادي، والأجبان).

### احرص على التالي:

- التقليل من استهلاك منتجات الألبان ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: الحليب أو الزبادي المنكه، واستبدالها بخلط الحليب/الزبادي قليل الدسم غير منكه مع قطع من الفواكه الطازجة.
- التقليل قدر الإمكان من استهلاك الأجبان ذات المحتوى العالي من الدهون مثل: (جبنة الشيدر، أو شبيهة الجبنة السائلة) واستبدالها بالأجبان ذات المحتوى المنخفض من الدهون مثل: (جبنة قريش البيضاء).

### أمثلة على الحصة الواحدة من منتجات الألبان وبدائلها



- يتم احتساب بعض المنتجات المشتقة من الألبان مثل: (الزبدة) ضمن مجموعة الدهون والزيوت وذلك لارتفاع محتواها من الدهون.



## خامسًا: مجموعة الدهون والزيوت



### تنقسم مجموعة الدهون والزيوت إلى عدة أقسام أبرزها:

- الدهون غير المشبعة وهي الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة النباتية مثل: (المكسرات، زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت الكانولا، وزيت الذرة) كما توجد في بعض أنواع الأسماك.
- الدهون المشبعة وهي الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة الحيوانية، مثل: (اللحوم الحمراء، الألبان، والزبدة) وبعض المصادر النباتية مثل: (زيت النخيل، وزيت جوز الهند) والتي يرتبط الإفراط في استهلاكها بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين، لذا يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ السليم من السعرات الحرارية للدهون المشبعة أكثر من 10% من مجموع السعرات الحرارية التي يحتاجها في اليوم.

### للتقليل من استهلاك الدهون والزيوت، احرص على:

- التقليل من استهلاك الصلصات ذات المحتوى العالي من الدهون مثل: (المايونيز) واستبدالها باللبنة أو الجبنة قليلة الدسم.
- التقليل من الإفراط في استهلاك الطحينة، زبدة الفول السوداني كصلصات جانبية تقدم مع التمر.

- استخدام أساليب الطهي بالشوي أو السلق بدلًا من القلي بالزيت.
- استخدم بخاخ الزيت أو الأوعية المانعة للالتصاق للتقليل من كميات الزيت المستخدمة.
- التقليل من إضافة الزيوت عند سلق المعكرونة والخضروات.

- التقليل قدر الإمكان من استخدام الدهون والزيوت لتتبيل اللحوم.
- استبدال الخبز بالزبدة والسمن بالزيوت غير المشبعة كزيت الكانولا وزيت الذرة مع مراعاة عدم الإفراط فيهم.

بعد الطهي

أثناء الطهي

قبل الطهي

### أمثلة على الحصة الواحدة من مجموعة الدهون والزيوت



ملعقة صغيرة زيت نباتي



1/8 حبة أفوكادو



6 حبات لوز



5 حبات كبيرة من الزيتون

## السوائل

- احرص على شرب 3.7 لتر (ما يقارب 14 كوب بسعة 240 مل) من السوائل يوميا للذكور، و2.7 لتر (ما يقارب 11 كوب بسعة 240 مل) للإناث. 
- للمساهمة في تغطية الاحتياج اليومي من السوائل، يمكن شرب شاي الأعشاب مثل: (شاي البابونج، وشاي النعناع) بدون إضافة سكر. 
- قلل من استهلاك العصائر والمشروبات المحلاة ذات المحتوى العالي من السكر المضاف مثل: (شراب التوت، المشروبات الغازية، شراب الفاكهة، والنكتار) واستبدلها بشرب الماء المضاف إليه شرائح من الفواكه الطازجة مثل: (الليمون، والفراولة). 
- تجنب الاستهلاك المفرط للمشروبات المحتوية على الكافيين مثل: (القهوة، والشاي) حيث تعمل على إدرار البول مما يتطلب تعويض السوائل المفقودة. 
- في درجات الحرارة المرتفعة احرص على استهلاك كميات أكبر من السوائل لتجنب الإجهاد الحراري 

## السكر المضاف

- هو السكر الذي لا يتواجد بشكل طبيعي في الغذاء، بل تتم إضافته أثناء عمليات التصنيع أو الطهي أو التحضير. 
- يجب ألا يستهلك البالغ السليم أكثر من (50 جرام) ما يعادل 3 ملاعق طعام تقريبًا من السكر يوميًا، ويشمل ذلك ما تمت إضافته أثناء تحضير الطعام أو ما وجد في المنتجات الغذائية المعلبة على شكل سكر أو شراب مركز. 

## مسميات أخرى للسكر

- سكر بني
- فراكتوز
- دكستروز
- إيثيل المالتوز
- لاکتوز
- كراميل
- كاسترد
- سكروز
- جلوكوز
- سكر الدكسترين
- عسل أسود
- شراب الذرة
- شراب الفواكه
- عصير الفاكهة المركز

## يُفضّل استبدالها بـ :

- لاتييه مع حليب خالي الدسم
- كوب (240 مل) << 10 جرام من السكر  
\*لاحظ أن سعة الكوب الواحد في المقاهي قد تكون أكثر أو أقل من الكوب المعياري (240 مل).
- شوكولاتة داكنة
- لوح (100 جرام) << 24 جرام من السكر
- مياه غازية مع شريحة ليمون
- علبة ونصف (540 مل) << 0 جرام من السكر
- فطائر محلاة (بانكيك)
- 3 قطع مع إضافة ملعقتين طعام من الشراب المركز (syrup) الخالي من السكر << 24 جرام من السكر

## كيف تبدو 50 جرام من السكر (تقريباً) ؟

- موكا مثلج بالشوكولاتة البيضاء مع كريمة  
كوبين (480 مل)
- شوكولاتة بالحليب  
لوح (100 جرام)
- مشروب غازي  
علبة ونصف (540 مل)
- فطائر محلاة (بانكيك)  
3 قطع مع إضافة ملعقتين طعام من الشراب المركز (syrup)

- يندرج السكر البني ضمن السكريات المضافة ويحتوي على سعرات حرارية مقارنة للسكر الأبيض لذلك يجب عدم الإفراط في استخدامه.
- كمية السعرات الحرارية في العسل مقارنة لما في السكر لذا يجب الحرص على استهلاكه بكميات معتدلة مع ملاحظة أن العسل يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن.



تذكر

## الملح المضاف

هو الملح الذي لا يتواجد بشكل طبيعي في الغذاء، بل يتم إضافته أثناء عملية التصنيع أو التعبئة أو الطهي أو عند الأكل.

- يرتبط الإفراط في استهلاك الملح بخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- يجب ألا يستهلك البالغين أكثر من 5 جرام (ملعقة شاي) يوميًا من ملح الطعام من جميع المصادر الغذائية التي من الممكن أن يدخل في مكونات تصنيعها أو إعدادها مثل: (الأطعمة المصنعة، الجاهزة، المعلبة، والصلصات).
- يفضل غسل الخضار المعلبة والأجبان المملحة مثل: (المخللات، وجبة الحلوم) بالماء لتقليل محتواها من الملح.
- يفضل استبدال الملح بالليمون، أو الليمون المجفف، أو الفلفل، أو السماق، أو غيرها من الأعشاب والبهارات لتعزيز مذاق الوجبة.

## مسميات أخرى للملح

- كلوريد الصوديوم
- ملح الطعام
- الملح البحري
- الملح الصخري
- ملح الهيمالايا
- ملح الكوشير
- الملح الصيني

## يُفضّل استبدالها بـ :

- معكرونة معدة  
ببهارات منزلية



- فشار غير  
مملح



- رقائق بطاطس  
خالية أو قليلة  
الملح



- مكعبات مرق  
الدجاج المنزلية



## كمية الملح التقريبية في بعض الأطعمة الجاهزة

- معكرونة سريعة التحضير

« أكثر من نصف الحد  
المسموح به يوميًا »



كيس واحد (75 جرام) يحتوي على  
ما يزيد عن 2.5 غرام من الملح

- فشار مملح

« أكثر من ثلث الحد  
المسموح به يوميًا »



كيس كبير (100 جرام) يحتوي  
على ما يقارب 2 غرام من الملح

- رقائق بطاطس مقلية (شيبس)

« أكثر من ثلث الحد  
المسموح به يوميًا »



كيس كبير (155 جرام) يحتوي على  
ما يقارب 2 غرام من الملح

- مكعبات مرق الدجاج

« تجاوز الحد المسموح  
به يوميًا »



مكعب واحد (10 جرام) يحتوي على  
ما يزيد عن 6 غرام من الملح

- الملح يتواجد في معظم الأطعمة اليومية مثل: (الخبز، حبوب الإفطار، صلصة المعكرونة، الشوربات، وغيرها).
- الملح البحري يحتوي على كمية صوديوم مقاربة لملح الطعام لذلك استخدمه بتوازن.



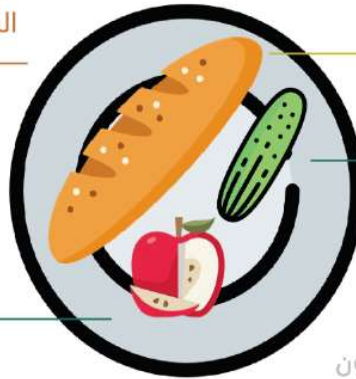
تذكر

## مثال لتخطيط وجبات يوم واحد

### وجبة الفطور



جبنة بيضاء قليلة  
الدهن (30 جرام)



خبز صامولي بالحبوب  
الكاملة (رغيف كامل)

خيار متوسط الحجم  
(حبة كاملة)

تفاحة واحدة  
متوسطة الحجم

كوب قهوة بدون  
سكر مضاف



### عدد الحصص التي تم تغطيتها خلال اليوم

البروتينات



الحبوب والنشويات



الألبان وبدائلها



الخضروات والفواكه



\* يمثل كل مربع من المربعات الموضحة بجانب كل  
مجموعة غذائية حصة واحدة

### لا تنسى!

تغطية احتياجك  
اليومي من السوائل  
مع وبين الوجبات



## الوجبة الخفيفة الأولى



### عدد الحصص التي تم تغطيتها خلال اليوم

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| البروتينات        | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                           |
| الحبوب والنشويات  | <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| الألبان وبدائلها  | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                    |
| الخضروات والفواكه | <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                                                                                                                   |

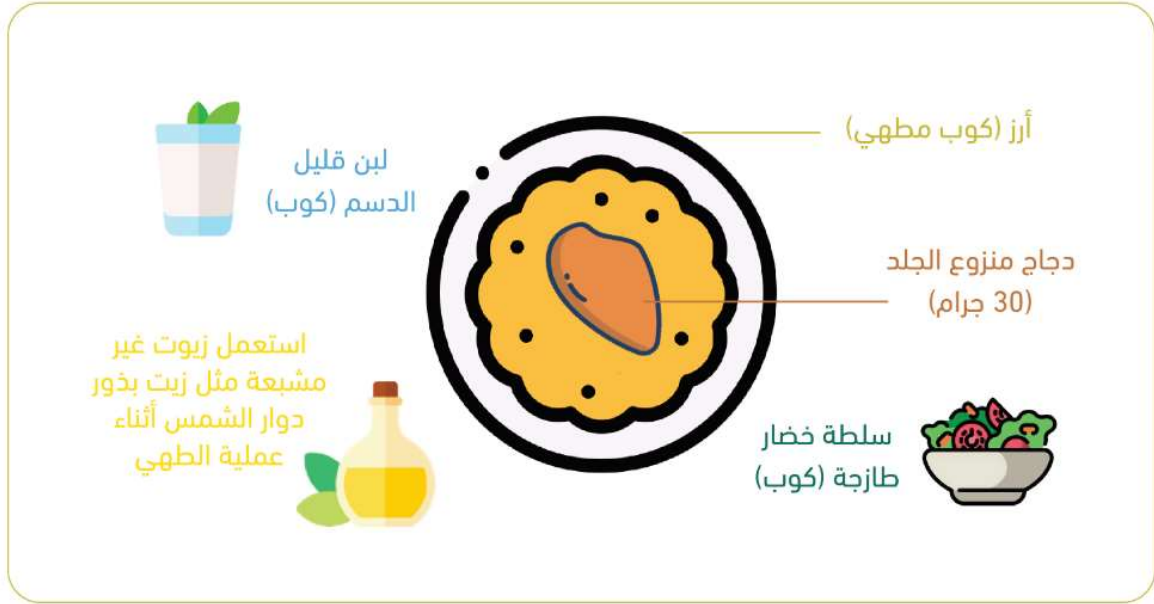
\*يمثل كل مربع من المربعات الموضحة بجانب كل مجموعة غذائية حصة واحدة

### لا تنسى!

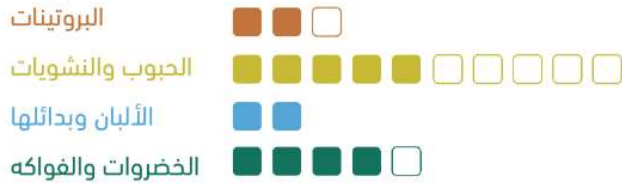
تغطية احتياجك  
اليومي من السوائل  
مع وبين الوجبات



## وجبة الغداء



## عدد الحصص التي تم تغطيتها خلال اليوم



\* يمثل كل مربع من المربعات الموضحة بجانب كل مجموعة غذائية حصة واحدة

## لا تنسى!

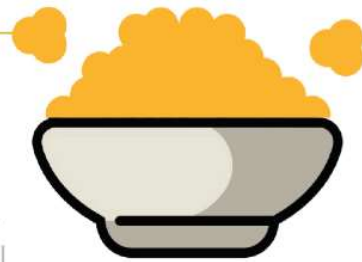
تغطية احتياجاتك اليومي من السوائل مع وبين الوجبات



## الوجبة الخفيفة الثانية

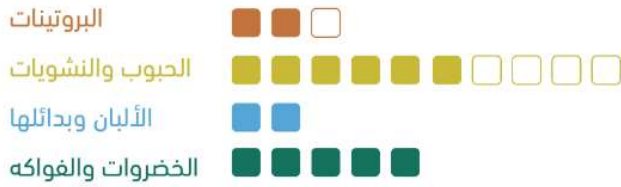


فشار معد بدون  
دهون (3 أكواب)



عصير برتقال طازج بدون  
إضافة سكر (نصف كوب)

### عدد الحصص التي تم تغطيتها خلال اليوم



\*يمثل كل مربع من المربعات الموضحة بجانب كل مجموعة غذائية حصة واحدة

### لا تنسى!

تغطية احتياجاتك  
اليومي من السوائل  
مع وبين الوجبات

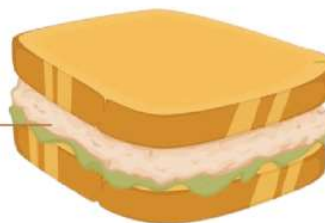


## وجبة العشاء



ذرة (كوب)

تونا معلبة بالماء  
(ربع كوب)



خبز توست بالحبوب  
الكاملة (شريحتين)



استعمل زيوت غير مشبعة  
مثل زيت بذور دوار الشمس  
أثناء عملية الطهي

شاي بابونج بدون  
سكر مضاف (كوب)



عدد الحصص التي تم تغطيتها خلال اليوم

## البروتينات



## الحبوب والنشويات



الألبان وبدائلها



## الخضروات والفواكه



\*يمثل كل مربع من المربعات الموضحة بجانب كل مجموعة غذائية حصة واحدة

لا تنسى!

تغطية احتياجات  
اليومي من السوائل  
مع وبين الوجبات



# الأغذية المعلبة والمعلبة

## التسوق الصحي

شراء الطعام هو الخطوة الأولى لتوفير نظام غذائي صحي، لذلك خطط لرحلة التسوق الخاصة بك قبل وأثناء التسوق.

### قبل: الذهاب للتسوق:

- تأكد أنك لا تشعر بالجوع، لأن ذلك قد يدفعك لشراء كميات أكبر من الطعام.
- اكتب قائمة لمستلزمات المنزل بعناية والتزم بها.

### أثناء: التسوق اتباع الترتيب التالي:

- ابدأ بالمنتجات غير المعرضة للتلف مثل: الأرز والدقيق.
- توجه لشراء الخضار والفواكه، وقم بوضعها فوق المنتجات غير المعرضة للتلف.
- عند شراء الخضار والفاكهة افحصها بعناية وتأكد من خلوها من العفن.
- ثم اتجه إلى المخبوزات ومنتجات الألبان، حاول الابتعاد عن المخبوزات المليئة بالسكر مثل: الكعك والبسكويت.
- أخيراً اتجه إلى اللحوم والمنتجات المبردة، وضعها بالقرب من المنتجات المبردة الأخرى، واحذر من تسرب سوائلها إلى باقي الأطعمة.
- عند شراء المنتجات المبردة أو المجمدة تأكد من خلوها من علامات الذوبان.
- تأكد من تاريخ الصلاحية عند شراء المنتجات المعلبة والمغلقة.
- عند شراء المعلبات قم بفحص العبوة بعناية: ابتعد عن المعلبات المنتفخة، أو الصدئة، أو المنبجعة، أو غير محكمة الإغلاق.
- قم بقراءة البطاقة الغذائية بعناية.
- استخدم بطاقة التسوق الصحي لتقييم محتوى الملح والسكر والدهون في المنتجات التي تريد شرائها، وللإطلاع على بطاقة التسوق الصحي قم بمسح الباركود التالي:



بطاقة التسوق الصحي  
للأغذية السائلة



بطاقة التسوق الصحي  
للأغذية الصلبة

## البطاقة الغذائية:

بطاقة توضع على عبوة المنتج الغذائي تحتوي على البيانات التغذوية (الحقائق التغذوية) للمنتج والتي تدل على مقدار العناصر الغذائية وبعض المعلومات التغذوية الأخرى، بالإضافة إلى بيانات المنتج.

- تحتوي جميع المنتجات الغذائية على بطاقة غذائية والتي توضح بدورها: اسم المنتج، تاريخ الصلاحية، قائمة الحقائق التغذوية، مسببات الحساسية، وغيرها من المعلومات.
- تساعدك قائمة الحقائق التغذوية على معرفة النسبة التي تغطيها الحصة الواحدة من المنتج الغذائي من الاحتياج اليومي الموصى به للعناصر الغذائية.
- تساعدك قائمة الحقائق التغذوية على اختيار المنتجات الغذائية الأقل من حيث السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح، فاحرص على قراءتها، لتساعدك على اختيار غذائك بشكل متوازن.
- تذكر أن المكونات مكتوبة في قائمة المكونات للمنتج الغذائي بشكل تنازلي، أي من المكون الأكثر تواجداً في المنتج إلى المكون الأقل تواجداً. فمثلاً في المنتج التالي المكون الأكثر تواجداً هو الحليب البقري والمكون الأقل تواجداً هو السكر.

### قائمة المكونات

حليب بقري طازج معدل ومبستر - زبدة حليب طبيعي - مثبت غذائي المصدر - بادئات لبنية نشطة - نسبة دسم لا تقل عن 3% - مادة صلبة لبنية لا دهنية لا تقل عن 85% - سكر.

## الحقائق التغذوية:

- عند النظر إلى بطاقة الحقائق الغذائية أدناه نجد أعلاها حجم الحصة الغذائية (وهو مقدار الطعام والشراب الذي يتم تقديمه عادةً) وعدد الحصص في العبوة.
- يكتب حجم الحصة عادة بالمعايير المنزلية، متبوعاً بحجمها بالغرامات/الملييلترات حسب مادة المنتج، ثم بعدد الحصص المتوفرة بالعبوة.
- في البطاقة أدناه حجم الحصة هو كوب أو 100 غرام، وعدد الحصص في العبوة يساوي حصتين أي كوبين أو 200 غرام.
- توضع المعلومات الغذائية عادة لتعبر عن حصة واحدة من المنتج، لكن قد تحتوي بعض المنتجات على معلومات غذائية للعبوة كاملة.
- توضح نسب القيم اليومية مقدار المغذيات الموجودة بالمنتج بالنسبة لإجمالي الاحتياج اليومي لشخص يحتاج 2000 سعرة حرارية في اليوم.

## الحقائق التغذوية

| حجم الحصة الغذائية                                                                                                                                                    | كوب (100 جم)                   | عدد الحصص في العبوة 2 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| الكمية لكل حصة غذائية                                                                                                                                                 |                                |                       |
| السعرات الحرارية 250                                                                                                                                                  | السعرات الحرارية من الدهون 108 |                       |
| % القيم اليومية                                                                                                                                                       |                                |                       |
| الدهون الكلية 12 جم                                                                                                                                                   | 18%                            |                       |
| الدهون المشبعة 3 جم                                                                                                                                                   | 15%                            |                       |
| الدهون المتحولة 0 جم                                                                                                                                                  |                                |                       |
| كوليسترول 30 جم                                                                                                                                                       | 10%                            |                       |
| ملح 470 صوديوم                                                                                                                                                        | 4%                             |                       |
| كربوهيدرات                                                                                                                                                            | 10%                            |                       |
| السكر المضاف 12 جم                                                                                                                                                    |                                |                       |
| الألياف الغذائية                                                                                                                                                      | 8%                             |                       |
| بروتين 5 جم                                                                                                                                                           |                                |                       |
| فيتامين أ                                                                                                                                                             | 4%                             |                       |
| فيتامين ج                                                                                                                                                             | 2%                             |                       |
| حديد                                                                                                                                                                  | 4%                             |                       |
| كالسيوم                                                                                                                                                               | 20%                            |                       |
| النسب المئوية للقيم اليومية محسوبة على أساس الاحتياج اليومي لشخص يحتاج 2000 سعرة حرارية. قد تكون القيم اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب احتياجك من السعرات الحرارية. |                                |                       |

## كيفية تقييم نسبة القيم اليومية:

- النسبة المئوية للاحتياج اليومي هي مقدار مساهمة عنصر غذائي في وجبة واحدة من الطعام في النظام الغذائي اليومي.
- إذا كانت نسبة العنصر الغذائي 5% أو أقل يعتبر المنتج منخفضاً به.
- إذا كانت نسبة العنصر الغذائي 20% أو أكثر يعتبر المنتج غنياً به.
- فمثلاً لتقييم نسبة الاحتياج اليومي من فيتامين ج والكالسيوم في البطاقة الغذائية السابقة نجد أن فيتامين ج يساوي 2% لذا يعد المنتج منخفض بفيتامين ج. في المقابل الكالسيوم يساوي 20% لذا يعد المنتج غنياً بالكالسيوم.

## كيفية قراءة السعرات الحرارية:

- لتقييم محتوى السعرات الحرارية بالمنتج لاحظ أن السعرات تعبر عن حصة واحدة من المنتج. فمثلاً تحتوي البطاقة السابقة على 250 سعرة حرارية للحصة الواحدة
- ركز على عدد الحصص الغذائية في المنتج، فمثلاً في البطاقة السابقة إذا رغبت باستهلاك حصتين غذائية فسوف تحصل على ضعف قيمة السعرات كما يلي:

**السعرات الحرارية  
في حصتين =**

$$500 = 250 \times 2$$

سعرة حرارية

**عدد الحصص المراد  
استهلاكه =**

حصتين

**السعرات الحرارية  
للحصة الواحدة =**

250 سعرة

## كيفية تقييم محتوى الدهون:

- من المهم تقييم محتوى الدهون في المنتج الغذائي، حاول الابتعاد عن المنتجات ذات المحتوى العالي من الدهون الكلية.
- يفضل اختيار المنتجات ذات المحتوى المنخفض إلى المتوسط من الدهون الكلية.
- ويمكنك تصنيف محتوى الدهون بالاعتماد على الجدول أدناه:

| تصنيف المنتج     | منخفض بالدهون                      | متوسط بالدهون                           | عالي بالدهون                         |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| المنتجات الصلبة  | أقل من 3 جم من الدهون لكل 100 جم   | 3 جم الى 17.5 جم من الدهون لكل 100 جم   | أكثر من 17.5 جم من الدهون لكل 100 جم |
| المنتجات السائلة | أقل من 1.5 جم من الدهون لكل 100 مل | 1.5 جم الى 8.75 جم من الدهون لكل 100 مل | أكثر من 8.75 جم من الدهون لكل 100 مل |

\*فمثلاً لتقييم محتوى الدهون في البطاقة الغذائية السابقة نجد أن 100 غرام من المنتج يحتوي على 12 غرام من الدهون الكلية لذا يعد المنتج متوسط بالدهون.

## كيفية تقييم محتوى السكر:

- حاول التقليل من المنتجات التي تحتوي على نسب عالية من السكر، يمكن أن يتواجد السكر بمسميات أخرى مثل: فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز
- يوضع السكر المضاف عادةً أسفل خانة الكربوهيدرات
- ويمكنك تصنيف محتوى السكر بالاعتماد على الجدول أدناه:

| تصنيف المنتج     | منخفض بالسكر                      | متوسط بالسكر                            | عالي بالسكر                          |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| المنتجات الصلبة  | أقل من 5 جم من السكر لكل 100 جم   | 5 جم إلى 22.5 جم من السكر لكل 100 جم    | أكثر من 22.5 جم من السكر لكل 100 جم  |
| المنتجات السائلة | أقل من 2.5 جم من السكر لكل 100 مل | 2.5 جم إلى 11.25 جم من السكر لكل 100 مل | أكثر من 11.25 جم من السكر لكل 100 مل |

فمثلاً لتقييم محتوى السكر في البطاقة الغذائية السابقة نجد أن 100 غرام من المنتج يحتوي على 12 غرام من السكر لذا يعد المنتج متوسط بالسكر.

## كيفية تقييم محتوى الصوديوم:

- حاول التقليل من المنتجات التي تحتوي على نسب عالية من الصوديوم، حيث إن استهلاكك من الصوديوم يجب ألا يتجاوز 2000 مليغرام يومياً.
- ويمكنك تصنيف محتوى الصوديوم بالاعتماد على الجدول أدناه:

| تصنيف المنتج     | منخفض بالصوديوم                        | متوسط بالصوديوم                         | عالي بالصوديوم                          |
|------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| المنتجات الصلبة  | أقل من 120 ملجم من الصوديوم لكل 100 جم | 120 إلى 600 ملجم من الصوديوم لكل 100 جم | أكثر من 600 ملجم من الصوديوم لكل 100 جم |
| المنتجات السائلة | أقل من 120 ملجم من الصوديوم لكل 100 مل | 120 إلى 300 ملجم من الصوديوم لكل 100 مل | أكثر من 300 ملجم من الصوديوم لكل 100 مل |

فمثلاً لتقييم محتوى الصوديوم في البطاقة الغذائية السابقة نجد أن 100 غرام من المنتج تحتوي على 470 مليغرام من الصوديوم لذا يعد المنتج متوسط بالصوديوم.



\* للاطلاع على دليل  
البطاقة الغذائية



\* لمشاهدة الفيديو التوضيحي  
لكيفية قراءة البطاقة الغذائية

## وفي الختام

قد يختلف احتياج البالغين من فرد إلى آخر بناءً على الحالة الصحية والفئة العمرية وعوامل عدة، لذلك فإنه من الضروري التعرف على هذه العوامل لضمان تحقيق التوازن الغذائي والتغذية السليمة. مع الحرص على استشارة مختصين من مختلف التخصصات الصحية عند الحاجة لأن الحالات قد تختلف بين شخص وآخر، ولضرورة وضع خطة علاج بما يتناسب مع حالة الفرد، لذا فإن هذا الدليل يوفر إرشادات تغذوية عامة ولا يغني عن استشارة المختصين.

# الملاحق



## ملحق (1)

### الأوزان والمقاييس المعتمدة في حساب حجم الحصة الغذائية:

#### الأطعمة السائلة



- ملعقة طعام كبيرة: 15 جرام
- 1 أونصة: 30 جرام

#### الأطعمة السائلة



- كوب واحد: 240 مليلتر (ما يعادل 16 ملعقة طعام كبيرة)
- ملعقة كبيرة (طعام): 15 مليلتر (ما يعادل 3 ملاعق شاي)
- ملعقة صغيرة (شاي): 5 مليلتر
- 1 أونصة من السوائل: 30 مليلتر

## ملحق (2)

### بدائل الأغذية للمجموعات الغذائية

## أولاً: مجموعة الخضروات والفواكه



يحتاج الفرد البالغ إلى 5 حصص من مجموعة الخضروات والفواكه

| الخضروات                         |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| نوع الطعام                       | حجم الحصة الواحدة |
| (الحصة الواحدة = 25 سعرة حرارية) |                   |
| خضار طازجة                       | 1 كوب             |
| خضار مطهية                       | ½ كوب             |
| عصير خضار                        | ½ كوب             |
| الفواكه                          |                   |
| (الحصة الواحدة = 60 سعرة حرارية) |                   |
| الفواكه الطازجة                  |                   |
| تفاح أو برتقال                   | 1 حبة متوسطة      |
| رمان                             | ½ حبة متوسطة      |
| كيوي                             | 1 حبة كبيرة       |
| موز (طولها ما يقارب 23 سم)       | ½ حبة متوسطة      |

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| مانجو                   | ½ حبة صغيرة       |
| فراولة أو بطيخ (مكعبات) | 1 و ¼ كوب         |
| تمر                     | 3 حبات            |
| التوت الأسود أو الأزرق  | ¾ كوب             |
| التوت الأحمر            | 1 كوب             |
| تين                     | 2 حبة             |
| جريب فروت               | ½ حبة متوسطة      |
| عنب                     | 15 حبة صغيرة      |
| شمام (مكعبات) أو بابايا | 1 كوب             |
| خوخ طازج                | 1 حبة             |
| أناناس طازج             | ¾ كوب             |
| كرز طازج                | 12 حبة كبيرة      |
| كمثرى طازج              | 1 حبة صغيرة       |
| <b>الفواكه المجففة</b>  |                   |
| تفاح                    | 4 حلقات           |
| مشمش                    | 7 أنصاف           |
| تمر                     | 2 و ½ قطعة متوسطة |
| تين                     | 1 و ½ قطعة متوسطة |
| برقوق                   | 3 حبات متوسطة     |
| زبيب                    | 2 ملعقة طعام      |

| عصائر الفواكه                                       |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| عصير التفاح، أو البرتقال، أو<br>الأناناس، أو الجريب | ½ كوب   |
| عصير التوت البري أو البرقوق<br>أو العنب             | 1/3 كوب |
| الفواكه المعلبة                                     |         |
| أناناس                                              | 1/3 كوب |
| كرز                                                 | ½ كوب   |
| كمثرى                                               | ½ كوب   |
| مشمش                                                | ½ كوب   |
| صلصات الفواكه                                       |         |
| صلصة التفاح الغير محلاة                             | ½ كوب   |

## ثانياً: مجموعة الحبوب والنشويات



يحتاج الفرد البالغ إلى 10 حصص من مجموعة الحبوب والنشويات

### قائمة النشويات (الحصة الواحدة = 80 سعرة حرارية)

| نوع الطعام                     | حجم الحصة الواحدة             |
|--------------------------------|-------------------------------|
| خبز عربي مفرد                  | ¼ حبة                         |
| توست                           | 1 شريحة                       |
| خبز الصامولي                   | ½ حبة                         |
| خبز البرغر                     | ½ حبة                         |
| بيقل (Bagel)                   | 30 غرام، (نصف شريحة)          |
| كعك (English Muffin)           | ½ حبة                         |
| فطائر محلاة (Pancake)          | 2 قطعة (قطرها ما يقارب 10 سم) |
| وافل (Waffle)                  | 1 قطعة (قطرها ما يقارب 11 سم) |
| شرائح خبز التاكو (Taco shells) | 2 قطعة (قطرها ما يقارب 15 سم) |
| برغل (مطهي)                    | ½ كوب                         |
| حبوب الفريك، أو الجريش (مطهي)  | ½ كوب                         |
| أرز (مطهي)                     | 1/3 كوب                       |
| مكرونات (مطهية)                | ½ كوب                         |
| حبوب الشوفان (غير مطهية)       | ¼ كوب                         |

|                                                                            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| حبوب الافطار (غير مطهية)                                                   | $\frac{3}{4}$ كوب   |
| البطاطس                                                                    | 90 غرام (حبة صغيرة) |
| البطاطا الحلوة                                                             | $\frac{1}{3}$ كوب   |
| ذرة                                                                        | $\frac{1}{2}$ كوب   |
| قرع                                                                        | $\frac{3}{4}$ كوب   |
| بازلاء خضراء                                                               | $\frac{1}{2}$ كوب   |
| فشار (مطهي خالي من الدهن)                                                  | 3 أكواب             |
| فول أو عدس (مطهية)<br>*تعادل حصة واحدة من النشويات وحصة واحدة من البروتين. | $\frac{1}{3}$ كوب   |
| قائمة السكريات البسيطة (الحصة الواحدة = ٦٠ سعرة حرارية)                    |                     |
| عسل                                                                        | 1 ملعقة طعام        |
| سكر المائدة                                                                | 1 ملعقة طعام        |

## ثالثاً: الألبان وبدائلها



يحتاج الفرد البالغ إلى حصتين من مجموعة الألبان وبدائلها

| السعرات الحرارية في الحصة الواحدة | المحتوى من الدسم           | نوع الطعام         | حجم الحصة الواحدة |
|-----------------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|
| 100 سعرة حرارية                   | خالي الدسم (0.5 - 1% دهون) | حليب / لبن / زبادي | 1 كوب             |
| 120 سعرة حرارية                   | قليل الدسم (2% دهون)       | حليب / لبن / زبادي | 1 كوب             |
| 150 سعرة حرارية                   | كامل الدسم                 | حليب / لبن / زبادي | 1 كوب             |

## رابعاً: مجموعة اللحوم وبدائلها:



يحتاج الفرد البالغ إلى 3 حصص من مجموعة اللحوم وبدائلها

| اللحوم وبدائلها قليلة الدهن                                                     |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| (الحصة الواحدة = 55 سعرة حرارية)                                                |               |
| لحم بقري (مثل: لحم الخاصرة، لحم الفخذ، وهبرة البطن)                             | 30 غرام       |
| لحم العجل (جميعها عدا لحم العجل المفروم)                                        | 30 غرام       |
| لحم الدجاج أو الديك الرومي أو البط (منزوع الجلد)                                | 30 غرام       |
| لحم الأرنب                                                                      | 30 غرام       |
| جميع الأسماك (الطازجة أو المجمدة)                                               | 30 غرام       |
| ربيان أو سلطعون أو سرطان البحر أو الأسقلوب                                      | 30 غرام       |
| سمك تونة (معلبة بالماء)                                                         | ¼ كوب         |
| المحار                                                                          | 6 حبات متوسطة |
| سمك السردين (معلب)                                                              | 2 حبة متوسطة  |
| جبنة قريش                                                                       | ¼ كوب         |
| جبنة بارميزان                                                                   | 2 ملعقة طعام  |
| بياض البيض                                                                      | 3             |
| اللحوم وبدائلها متوسطة الدهن                                                    |               |
| (الحصة الواحدة = 75 سعرة حرارية)                                                |               |
| لحم بقري (أغلب لحوم الأبقار تندرج تحت هذا التصنيف، مثل الأضلاع والرقبة المشوية) | 30 غرام       |
| لحم العجل المفروم                                                               | 30 غرام       |
| الدجاج (مع الجلد)                                                               | 30 غرام       |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| الديك الرومي (المفروم)                                                   | 30 غرام   |
| لحم البط (قليل الدهن)                                                    | 30 غرام   |
| لحم الخروف (جميع لحوم الخروف تندرج تحت هذا التصنيف ما عدا المفروم منها)  | 30 غرام   |
| الكبد أو الكلى أو القلب                                                  | 30 غرام   |
| سمك تونة (معلبة بالزيت)                                                  | ¼ كوب     |
| سمك السالمون (المعلب)                                                    | ¼ كوب     |
| جبنة ريكوتا                                                              | ¼ كوب     |
| جبنة الموزريلا                                                           | 30 غرام   |
| بيضة كاملة                                                               | حبة واحدة |
| <b>اللحوم وبدائلها مرتفعة الدهون</b>                                     |           |
| <b>(الحصة الواحدة = 100 سعرة حرارية)</b>                                 |           |
| لحم الخروف (المفروم)                                                     | 30 غرام   |
| جميع أنواع الأسماك المقلية                                               | 30 غرام   |
| أجبان مرتفعة الدهون (مثل: جبنة الشيدر، الجبنة الزرقاء، الجبنة السويسرية) | 30 غرام   |
| السجق                                                                    | 30 غرام   |

## خامساً: مجموعة الزيوت والدهون



| نوع الطعام                                                         | حجم الحصة الواحدة             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>الدهون وبدائلها (الحصة الواحدة = 45 سعرة حرارية)</b>            |                               |
| زيت زيتون، أو زيت الذرة، أو زيت دوار الشمس، أو زيت الكانولا أو زبد | 1 ملعقة شاي                   |
| مايونيز                                                            | 1 ملعقة شاي                   |
| سمن                                                                | 1 ملعقة شاي                   |
| زيتون                                                              | 5 حبات كبيرة أو 10 حبات صغيرة |
| أفوكادو                                                            | 1/8 حبة                       |
| لوز محمص                                                           | 6 حبات                        |
| كاجو محمص                                                          | 1 ملعقة طعام                  |
| فول سوداني                                                         | 10 حبات كبيرة أو 20 حبة صغيرة |
| زبدة الفول السوداني                                                | 1 ملعقة طعام                  |
| فستق نيء غير مملح                                                  | 12 حبة                        |
| بيكان                                                              | 2 قطعة                        |

## قائمة: الأغذية الحرة

(حيث تعد منخفضة جدًا أو خالية السعرات الحرارية):

الدهون وبدائلها (الحصة الواحدة = 45 سعرة حرارية)

القهوة السادة (بدون إضافات)

الشاي (بدون سكر مضاف)

الملح

الخل

الأعشاب الطازجة والمجففة

البهارات

الشطة الحارة

الماء

### ملحق (3)

#### نموذج شخصي لمتابعة الحمية الغذائية خلال اليوم

| هل حققت هدفك؟                                                    | المقدار المستهلك بالحصص                   | مقدار الاستهلاك اليومي                             | المجموعات الغذائية                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>✗</div> <div>✓</div> <div>□</div> <div>□</div> </div> | <div>□ □ □ □ □</div> <div>□ □ □ □ □</div> | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | الحبوب والنشويات    |
| <div> <div>✗</div> <div>✓</div> <div>□</div> <div>□</div> </div> | <div>□ □ □</div> <div>□ □</div>           | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | الخضروات والفواكه   |
| <div> <div>✗</div> <div>✓</div> <div>□</div> <div>□</div> </div> | <div>□ □ □</div>                          | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | البروتينات        |
| <div> <div>✗</div> <div>✓</div> <div>□</div> <div>□</div> </div> | <div>□ □</div>                            | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | الألبان وبدائلها  |
| <div> <div>✗</div> <div>✓</div> <div>□</div> <div>□</div> </div> | <div>□ □ □ □ □</div> <div>□ □ □ □ □</div> | <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> | السوائل           |

حاول قدر الإمكان تجنب الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون غير المشبعة وبتوازن.

## ملحق (4)

### منهجية إعداد النسخة المحدثة من الطبق الصحي السعودي:

النهج العلمي المتبع لإعداد هذا الدليل تم من خلال إجراء دراسة مستفيضة مبنية على خوارزمية البرمجة الخطية (Linear Programming) وهي أحد تطبيقات علوم البيانات التي تستخدم لإصدار الإرشادات والتوجيهات (Prescriptive)، وقد تضمنت الدراسة أربع مراحل رئيسية وهي على النحو التالي:

#### المرحلة الأولى

مراجعة أفضل الممارسات العلمية لمنهجيات إصدار الأدلة الإرشادية الغذائية حول العالم، وإجراء مقارنة معيارية.

#### المرحلة الثانية

إقامة ورشة عمل لجمع آراء الخبراء والمختصين واختيار المنهجية الأنسب من بين الممارسات.

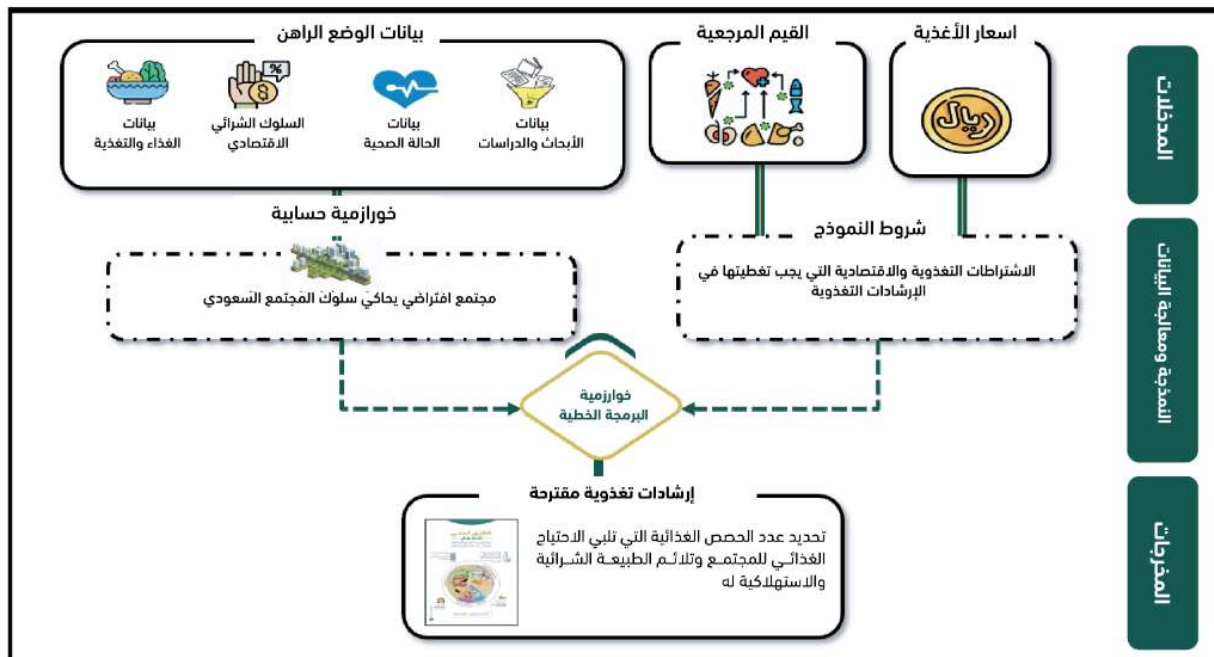
#### المرحلة الثالثة

تنبي منهجية نموذج البرمجة الخطية (Linear Programming) والتي تم تحديدها بالاستناد على مخرجات من المرحلتين الأولى والثانية، حيث أنها تعمل على اقتراح إرشادات غذائية تتضمن الحصص الغذائية التي تتناسب مع السلوك الغذائي للمجتمع السعودي، و تستوفي الاشتراطات التغذوية كالقيم المرجعية و الاشتراطات الاقتصادية كمتوسط الانفاق الشهري للأسرة في المملكة كما هو موضح في الشكل رقم (1).

#### المرحلة الرابعة

إجراء التحقق من دقة النموذج باستخدام منهجية (Target Calibration Method).

سيتم تحديث الدليل بشكل دوري وبمنهجيات مختلفة وفقاً لما يتوفر من البيانات المحلية الموثوقة.



شكل 1 : آلية عمل النموذج الحسابي لإصدار الإرشادات التغذوية السعودية

## المراجع

1. The Eatwell Guide.
- 2.SFDAcomp.pdf [Internet]. [cited 2022 Jul 27]. Available from: <https://www.sfda.gov.sa/sites/default/files/2021-10/SFDAcomp.pdf>
- 3.Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*. 2020 Oct 21;12(10):3209.
- 4.Fats | ADA [Internet]. [cited 2022 Jul 27]. Available from: <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/fats>
- 5.Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. :164.
- 6.Getting the Most - Flavor and Nutrients [Internet]. [cited 2022 Aug 3]. Available from: <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/food-poisoning/getting-the-most-flavor-and-nutrients>
- 7.Water and Healthier Drinks. (2022, June 6). Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 9, 2022, from [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/water-and-healthier-drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/water-and-healthier-drinks.html)
- 8.Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2021, December 17). Questions and Answers on Dietary Fiber. U.S. Food And Drug Administration. Retrieved October 9, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber>
- 9.Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids [Internet]. [cited 2022 Aug 4]. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>

10. MAHAN, L. K., & RAYMOND, J. L. (2017). KRAUSE'S. In FOOD AND THE NUTRITION CARE PROCESS (14TH EDITION).

11.

(2022). الدليل الإرشادي لاستهلاك الكافيين | الهيئة العامة للغذاء والدواء. Retrieved 9 October 2022, from <https://sfda.gov.sa/ar/regulations/85584>

12. Tips for Preventing Heat-Related Illness | Natural Disasters and Severe Weather | CDC [Internet]. 2020 [cited 2022 Aug 3]. Available from: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>

13. Know Your Limits for Added Sugars. (2022, January 13). Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 9, 2022, from [https://www.cdc.gov/healthy-weight/healthy\\_eating/sugar.html](https://www.cdc.gov/healthy-weight/healthy_eating/sugar.html)

14. D-05.pdf [Internet]. [cited 2022 Jul 27]. Available from: <https://sfda.gov.sa/sites/default/files/2021-10/D-05.pdf>

15. (2022). Retrieved 10 October 2022, from <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1104155/nutrients>

16. Calories in Starbucks Iced White Chocolate Mocha with 2% Milk & whipped cream, grande | CalorieKing [Internet]. [cited 2022 Aug 5]. Available from: <https://www.calorieking.com/us/en/foods/f/calories-in-beverages-iced-white-chocolate-mocha-with-2-milk-whipped-cream-grande/g4SftLUmS7WvUl75T3A0jg>

17. Fooddata Central Search Results. FoodData Central. (n.d.). Retrieved October 12, 2022, from <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/167587/nutrients>



18. FoodData Central Search Results. FoodData Central. (n.d.). Retrieved October 12, 2022, from <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170273/nutrients>

19. Calories in Cola | CalorieKing [Internet]. [cited 2022 Aug 5]. Available from: <https://www.calorieking.com/us/en/foods/f/calories-in-sodas-soft-drinks-cola/YgXM6jFsRd-InY55yZFsWA>

20. Calories in Table Blend Pancake Syrup, with 2% Maple | CalorieKing [Internet]. [cited 2022 Aug 5]. Available from: <https://www.calorieking.com/us/en/foods/f/calories-in-syrups-table-blend-pancake-syrup-with-2-maple/F1vX3a80TACx1jmUZ8aUvA>

21. Calories in Reduced Calorie Table Blend Pancake Syrup | CalorieKing [Internet]. [cited 2022 Aug 5]. Available from: [https://www.calorieking.com/us/en/foods/f/calories-in-syrups-reduced-calorie-table-blend-pancake-syrup/yWMEP\\_\\_dQgCayldufleLLg](https://www.calorieking.com/us/en/foods/f/calories-in-syrups-reduced-calorie-table-blend-pancake-syrup/yWMEP__dQgCayldufleLLg)

22. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, January 13). Know your limit for added sugars. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 13, 2022, from [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/sugar.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/sugar.html)

24. Sodium sources: Where does all that sodium come from? [Internet]. [www.heart.org](https://www.heart.org). [cited 2022 Aug 7]. Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-sources>

25. FoodData Central [Internet]. [cited 2022 Aug 5]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1816702/nutrients>



26.FoodData Central [Internet]. [cited 2022 Aug 6]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170247/nutrients>

27.FoodData Central [Internet]. [cited 2022 Aug 6]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1459373/nutrients>

28.FoodData Central [Internet]. [cited 2022 Aug 6]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2109176/nutrients>

29.Almarai. (2022). Retrieved 10 October 2022, from <https://www.almarai.com/ar/brands/almarai/cheeses-and-foods/cheddar-block/full-fat-cheddar-block>

30.Sea Salt vs. Table Salt [Internet]. [www.heart.org](http://www.heart.org). [cited 2022 Jul 28]. Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sea-salt-vs-table-salt>

31.THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf [Internet]. [cited 2022 Jul 29]. Available from: [https://diabetesed.net/page/\\_files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf](https://diabetesed.net/page/_files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf)



اللجنة الوطنية للتغذية  
National Nutrition Committee